BISMILLAH HIR RAHMAN NIR RAHEEM; ALLAHUMMA SALLI ALA SAYYIDINA MUHAMMADIN NABEE YIL UMMEE WA ALIHI WA BARIK WA SALLIM

Ilustrasi Langkah demi Langkah tentang

Meditasi Sufi

Sasaran dan maksud Muraqabah/Meditasi/Rabita Sharif adalah untuk memperaragakan kehadiran terus-menerus ke dalam realitas Shaykh. Semakin seseorang memelihara pelatihan ini, semakin terungkapkan manfa'atnya dalam kehidupan sehari-harinya sampai pada titik dia mencapai tataran nihil dalam hadhirat Shaykh. Orang harus tahu betul bahwa Shaykh adalah jembatan antara (dunia) ilusi dan benar (nyata = realitas) dan dia berada di dunia ini hanya untuk tujuan itulah. Jadi Shaykh adalah seutas tali (tambang) khas yang diulurkan kepada siapapun yang mencari kebebasan (dari ilusi), karena *hanya dia* yang dapat memberikan layanan sebagai penghubung (link) antara seseorang yang masih terikat kepada dunia ini dan Hadhirat Ilahi. Agar menjadi nihil dihadapan dan keberadaan Shaykh adalah menjadi nihil dalam kenyataan, dalam Hadhirat Ilahi, karena memang sesungguhnya disitulah dia berada.

Langkah1

Bayangkan dirimu berada di hadapan Shaykh. Sampaikam salammu. Tutup matamu. Pandanglah melalui Mata Jantung. Jangan mencari wujud muka, hanya Auranya saja, ruhaniah.

Sebagai awal murid dapat memulai praktek Muraqabah ini untuk jangka waktu pendek dari 5 sampai 15 menit, dan secara bertahap

menjalaninya menuju jangka waktu yang lebih panjang, bahkan merentang sampai berjam-jam sekali sessi. Yang terpenting adalah bahwa seseorang mempertahankan sebuah praktik yang ta'at azas (*consistent*) untuk mendapatkan manfa'at praktid. Adalah berlipat kali lebih baik dan bijaksana untuk bertahap pada sessi yang pendek secara harian daripada disiplin dan praktek yang acak. Sebuah upaya kecil yang dilakukan secara ta'at azas akan menghasilkan kemajuan luar biasa dalam waktu (keseluruhan) yang singkat.

Mengulang wudhu dan shalat 2 raka'.
3x Shahada [Kalimatu shahada (3 kali): Ashhadu an la ilaha illa-lah, wa ashhadu anna Muhammadan rasulu-lah]
100-200x Istighfar [Astaghfirul lahal `Atheem wa atubu ilayh]
3x Surah Ikhlas [Qul hu Allah hu Ahad Allah hu Samad Lam yalid wal lam ulad wa lam lakon la hul kofuone ahad]
Fatiha (baca fatiha)]
Minimum 200x mencari dukungan dan kehadiran Mawlana Shaykh (Q): "Madad ya Sayyidi, Madadul-Haq" mengulang Dhikr.

Langkah 2

Mata tertutup; mohon izin untuk menyambung cahaya (nur) beliau kepada jantungmu dan cahaya (nur) mu kepada jantung beliau. Bayangkan sebuah kontak dua arah dan kemudian, baca awrad di atas.

Ketika seseorang duduk bermeditasi dan menutup matanya, orang itu mem-focuskan pikirannya pada satu titik tunggal. Dalam hal ini titik itu biasanya adalah konsep dari mentor spiritualnya, yaitu : dia mem-fokuskan seluruh kemampuan kesaksiannya memikirkan dengan konsentrasi penuh tentang guru spiritual nya, agar supaya mendapatkan gambaran (image) mentor nya pada layar mental, selama dia masih berada dalam status meditasi itu. Sifat (properties), karakteristik dan potensi yang terkait dengan sebuah gambaran (image) juga dipindahkan pada layar pikiran ketika gambaran (image) itu terbentuk pada layar mental dan pikiran menerimanya sesuai dengan itu.

Sebagai contoh, seseorang sedang memperhatikan api. Ketika gambaran (image) api itu dipindahlan kepada layar pikiran, suhu dan panas api itu terekam oleh pikiran. Seseorang yang hadir dalam sebuah taman menikmati kesegaran dan kesejukan pepohonan dan tanaman dalam taman itu untuk menciptakan gambaran itu semua pada layar pikirannya. Begitu juga ketika gambaran mentor spiritual dipindahkan pada layar pikiran, Ilmu yang Dihadirkan (the Presented Knowledge) yang beroperasi dalam diri guru spiritual, juga ikut dipindahkan dengan gambaran itu dan pikiran murid secara bertahap menyerap (assimilates) hal yang sama.

Langkah 3

Duduk bersimpuh, yang rapi, tetap bersimpuh, mata tertutup, tangan di tempat, mulut tertutup, lidah ditekuk ke atas, napas terkendali, kuping mendengar Quran, Salawat atau suara sendu. Ruang gelap.

Meditasi, memikirkan tentang mentor spiritual, sebuah upaya untuk memfokuskan dengan konsentrasi pikiran kita kepada seseorang, sehingga image nya dapat dipantulkan secara berulang pada layar pikiran kita, (maka) kita terbebaskan dari keterbatasan indera. Makin sering sebutir pikiran di tayangkan pada layar mental, makin jelas pula formasi (pembentukan) sebuah pola dalam pikiran itu. Dan, pola pikiran demikian ini, dalam istilah spiritualitas, disebut 'pendekatan pikiran'.

Ketika kita membayangkan mentor spiritual atau 'Shaykh', sebagai sebuah hal dari hukum eternal, ilmu Elohistic Attributes yang beroperasi dalam Shaykh dipantulkan pada pikiran kita dengan ulangan yang berkali-kali menghasilkan pencerahan pikiran dari murid dengan cahaya nur yang berfungsi dalam diri Shaykh dan dilimpahkan kepadanya. Pencerahan jantung murid berusaha mencapai tataran atau tahap Shaykhnya. Dalam Sufism, keadaan ini disebut 'Kedekatan' (nisbat). Cara terbaik dan telah teruji untuk menikmati kedekatan, menurut spiritualitas, adalah hasrat kerinduan dari cinta.

Pikiran Shaykh terus menerus mengirimkan (transfer) kepada murid spiritualnya sesuai dengan kobaran cinta dan rindu akan Shaykh, yang mengalir di dalam diri murid dan ada datang satu saat ketika cahaya nur beroperasi dalam diri Shaikh yang sesungguhnya adalah pantulan Tampilan Indah Ilahi yang dipindahkan kepada murid spiritual itu. Hal ini memungkinkan murid spiritual untuk membiasakan diri dengan Cahaya

Gemilang dan Tampilan Indah. Keadaan ini, dalam istilah sufism, disebut ' Menyatu dengan Shaykh' (Fana fi Shaikh). Cahaya Shaikh dan Tampilan Indah gemilang yang beroperasi dalam diri Shaykh bukanlah ciri pribadi Shaykh. Sebagaimana halnya murid spiritual, yang dengan perhatian dan konsentrasi penuh dedikasi, menyerap (assimilasi) ilmu dan ciri khas Shaykhnya, maka Shaykh juga menyerap ilmu dan busana (ciri = attributes) Nabi (s.a.w.) dengan perhatian dan konsentrasi penuh dedikasi pikiran.

Langkah 3a

Posisi duduk : Posisi Teratai (yoga Lotus) adalah oke, Wudu Ritual Wudhu adalah kunci sukses. Kapal Nabi Nuh a.s. melawan banjir kebodohan (cuek). Kebersihan adalah dekat dengan iman (ilahiah). Ingat bahwa bukanlah saya yang menghitung bahwa saya adalah bukan apa-apa, saya dan aku harus melebur kedaalm dia. Shaykh ku, Rasul ku , menggiring kepada Rabb ku..

Dhikr dengan penolakan (*laa ilaha*) dan pembenaran (*illa Allah*), dalam tradisi Shaykh Naqshbandi, mensyratkan bahwa murid (sang pejalan) menutup matanya, menutup mulutnya, menekan giginya, melekatkan lidahnya ke langit-langit mulutnya, dan menahan (mengatur) napasnya. Dia harus membaca dhikr itu melalui jantungnya, dengan penolakan dan pembenaran, memulainya dengan kata LAA ("Tidak"). Dia mengangkat "Tidak" ini dari titik (dua jari) di bawah pusar kepada otaknya. Ketika mencapai otaknya kata "Tidak" mengeluarkan kata ILAHA ("sesembahan"), bergerak dari otaknya ke bahu Kanan, dan kemudian ke bahu Kiri di mana dia menabrak jantungnya dengan ILALLAH ("kecuali Allah"). Ketika kata itu mengenai jantungnya energi dan panasnya menjalar/ memancar ke sekujur tubuhnya. Sang pejalan yang telah menyangkal semua yang berada di dunia ini dengan kata-kata LAA ILAHA, membenarkan dengan kata-kata ILLALLAH bahwa semua yang ada telah dilenyapkan di Hadhirat Ilahi.

Langkah 3b

Posisi Mulut dan Lidah

Menutup matanya,

Menutup mulutnya,

Menekan giginya,

Melekatkan lidahnya pada langit-langit mulutnya, dan menahan napas.

{ dari saat-ke-saat untuk memperlambat napas dan getaran jantungnya.}

Tangan membawa rahasia yang dahsyat, mereka itu seperti parabola satelit (antene) mu, pastikan bahwa mereka itu bersih dan berada dalam posisi yang semestinya. Jadi ketika kamu memulai dengan tangnmu itu, menggosok-gosoknya, ketika mencucinya dan menggosok gosoknya untuk mengaktifkan mereka, itu adalah tanda dari (angka) 1 dan (angka) 0, dan kamu sedang mengaktifkan proses kode yang diberikan Allah melalui tangan itu. Kamu mengaktifkan mereka.

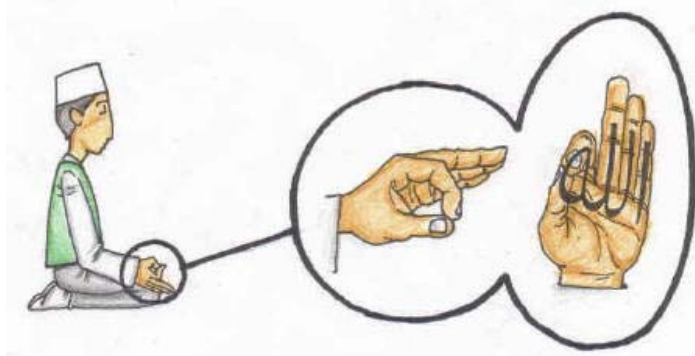
Mereka memiliki titik sembilan peluru (bullet?) yang terdiri dari keseluruhan sistem, seluruh tubuh. Ketika engkau menggosok jari-jari itu, engkau sesungguhnya mengaktifkan 99 asma-ul'husna Allah.

b) Dengan mengaktifkan mereka engkau mengaktifkan 9 titik dalam tubuhmyu.

c) Dan ketika mengaktifkan mereka, itu adalah seperti menghidupkan penerima (pada rqadio/tv), energi mengalir masuk, itu mulai berfungsi untuk dapat menerima, memecahnya dalam bentuk kode digital yang dipancarkan keluar seperti gambar atau suara sebagaimana kita kenal di zaman ini (radio dan tv).

d) Demikian juga halnya dengan tangan yang saling mengelilingi, itulah mengapa ketika kita menggosok-gosokkan dan membuka mereka, mereka mulai bertindak seperti lingkaran satu terhadap lainnya, menampung apapun energi yang datang, dan mereka ini mengkelolanya . Lihatlah pada bagian Rahasia Tangan (See Section on Secrets of Hand)

Langkah 4

Posisi Tangan :

Jempol dan telunjuk memperagakan posisi "Allah Hu" untuk kuasa/kekuatan terbesar. Tangan diberi kode dengan kode angka, tangan kanan **"18"**, tangan kiri "**81**" masing-masing dijumlahkan keduanya menjadi 9 dan dua 9 menjadi 99 . Tangan diberi karakter dengan asma-ul'husna Allah. Dan nama ke 99 dari Rasul adalah Mustafa..

(lebih banyak lagi di depan)…..

Bernapas dengan Sadar ("Hosh dar dam")

Hosh artinya "pikiran." *Dar* artinya "dalam." *Dam* artinya "Napas." Itu artinya, menurut Mawlana Abdul Khaliq al-Ghujdawani (q), bahwa " Missi paling penting bagi pejalan dalam thariqat ini adalah menjaga

napasnya, dan dia yang tidak dapat menjaga napasnya, akan dikatakan tentang orang itu, 'dia telah tersesat/kehilangan dirinya.'"

Shah Naqshband (q) berkata, "Thareqat ini dibangun di atas (dengan pondasi) napas. Jadi adalah sebuah keharusan untuk semua orang menjaga napasnya dikala menghisap dan membuang napas, dan selanjutnya untuk menjaga napasnya dalam jangka waktu antara menghisap dan membuang napasnya."

"Dhikr mengalir dalam tubuh setiap makhluq hidup oleh keharusan (kebutuhan) napas mereka – bahkan tanpa kehendak – sebagai sebuah tanda/peragaan ketaatan, yang adalah bagian dari penciptaan mereka. Melalui napas mereka, bunyi huruf "Ha" dari Nama Ilahiah *Allah* dibuat dengan setiap membuang dan menghisap napas dan itu adalah sebuah tanda dari Jati Diri (Dzat) Gaib yang berfungsi untuk menekankan Kekhasan Allahu Shamad. Maka adalah penting untuk hadir dengan napas seperti itu, agar supaya menyadari (merasakan) Jati Diri (Dzat) Maha Pencipta."

Nama 'Allah' yang meliputi sembilan puluh sembilan asma-ul'husna terdiri atas empat huruf, Alif, Lam, Lam dan Hah yang sama –dengan suara napas - (ALLAH). Masyarakat Sufism mengatakan bahwa Dzat Allah SWT yang paling gaib mutlak dinyatakan oleh huruf terakhir itu yang dibunyikan dengan vokal Alif, "Ha." Ini mewakili Gaib Absolut Dzat Nya Allah SWT .

Memelihara napasmu dari kelalaian akan membawa mu kepada Hadhirat sempurna, dan Hadhirat sempurna akan membawamu kepada Penampakan (Visi) sempurna , dan Penampakan sempurna akan membawamu kepada Hadhirat (Manifestasi) asma-ul'husna Allah yang sempurna. Allah membimbingmu kepada Hadhirat asma-ul'husna Nya, karena dikatakan bahwa, " Asma Allah adalah sebanyak napas makhluq."

Hendaknya diketahui oleh semua orang bahwa melindungi napas terhadap kelalaian sungguh sukar bagi para pejalan. Maka mereka harus menjaga nya dengan memohon ampunan *(istighfar)* karena memohon ampunan akan membersihkannya dan mensucikannya dan mempersiapkan sang pejalan untuk (menjumpai) Hadhirat Benar (Haqqu) Allah dimana-mana.

Langkah 5

Bernapas,

Menghirup melalui hidung - Dhikr = "Hu Allah", *bayangkan* cahaya putih memasuki tubuh melalui perut.

Menghembus – melalui hidung - Dhikr= "Hu", *bayangkan* hitamnya carbon monoxide adalah semua perbuatan dosamu dikuras / didorong keluar dari dirimu.

"pejalan bijak harus menjaga na pasnya dari kelalaian, seiring de- ngan masuk dan keluar nya napas, dengan demikian menjaga jantung nya selalu dalam Hadhirat Ilahi; ; dan dia harus menghidupkan napasnya dengan ibadah dan pengabdian dan mempersembahkankan pengabdiannya itu kepada Rabb nya dengan segenap hidupnya, karena setiap napas yang dihisap dan dihembuskan dengan Hadhirat adalah hidup dan tersambung dengan Hadhirat Ilahi. Setiap napas yang dihisap dan dihembuskan dengan kelalaian (cuek) adalah mati, terputus dari Hadhirat Ilahi."

Untuk mendaki gunung,sang pejalan harus melintasi dari dunia Bawah menuju Hadhirat Ilahi. Dia harus melintasi dari dunia ego keberadaan sensual (sensasi) menuju kesadaran jiwa terhadap Al Haqqu..

Untuk membuat kemajuan dalam perjalanan ini, sang pejalan harus membawa ke dalam jantungnya gambaran Shaykh nya*(tasawwur)*, karena itu adalah cara paling kuat untuk melepaskan diri dari cengkeraman sensual (sensasi) nya. Shaykh menjadi, dalam jantungnya, cermin dari Dzat Absolute. Jika dia berhasil, kondisi penisbian diri *(ghayba)* atau "absensi" dari dunia sensasi, muncul dalam dirinya. Sampai kepada tahap bahwa keadaan ini menguat dalam dirinya, (dan) keterikatannya kepada dunia sensasi melemah dan menghilang, dan fajar dari Level Hilang Mutlak Tidak Merasa Selain Allah mulai menyinari dirinya.

Derajat tertinggi maqam ini disebut *fana'*. Demikianlah Shah Naqshband (q) berkata :

"Jalan terpendek kepada sasaran kita, yaitu Allah SWT mengangkat tabir dari Dzat Wajah Nya Yang Ahad yang berada dalam semua makhluq ciptaan Nya. Dia melakukan itu dengan (melalui) maqam *ghayba* dan *fana'*, sampai Dzat Agung (Majestic Essence) menyelimutinya dan menghilangkan (melenyapkan) kesadarannya akan segala sesuatu selain Dia. Inilah akhir perjalanan untuk mencari Allah dan awal dari perjalanan lainnya."

"Pada akhir Perjalanan Pencarian dan Level Ketertarikan datanglah Level Perendahan Diri dan Penihilan.

Sasaran ini adalah untuk segenap ummat manusia sebagaimana disebut Allah dalam al Qur'an: 'Aku tidak menciptakan Jinn dan Manusia kecuali untuk beribadah kepada Ku.' Beribadah disini berarti Ilmu Sempurna *(Ma^c^rifat)*."

Langkah 6

Memakai (membawa) busana Shaykh :

3 tahap perjuangan yang berkesinambungan

Memelihara Cinta Nya {Muhabat},

Memelihara Kehadiran Nya { Hudur}

Melaksanakan Kehendak Nya atas diri kita { Annihilasi atau Fana}.

Kita memiliki cinta kepada Nya, jadi kini pakailah (kenakanlah) Cahaya Nya dan selanjutnya bayangkan segala sesuatunya dari titik (sudut) ini, *dengan busana yang kita kenakan itu*. Ini adalah penopang hidup (life support) kita. Kamu tidak boleh makan, minum, shalat, dhikr atau melakukan apapun tanpa membayangkan Bayangan Shaykhs pada kita. Cinta ini akan menyatu dengan Hadhirat

Ilahi, dan ini akan membuka pintu Penihilan ke dalam Nya.

Semakin seseorang menjaga ingatan untuk mengenakan busana dengan dia (Shaykh) semakin meningkatlah proses Penihilan itu berlangsung. Kemudian penuntun (guide) itu akan meninggalkan (menihil diri) diri mu di hadirat Rasul Allah Sayedena Muhammad {s.a.w.}. Dimana sekali lagi kamu akan menjaga cinta (kepada) Rasul {Muhabat}, menjaga Hadirat nya { Hudur}. Laksanakan kehendaknya atas diri kita {Penihilan atau Fana}.

Fana fi Ma Shaykh , RasulAllah, Allah..

Penihilan Fana

Dalam keadaan spirit murid menyatu dengan spirit Shaykhnya kemampuan Shaykh akan diaktifkan dalam diri muridnya, karena itu Shaikh menikmati kedekatan Nabi (s.a.w.). Dalam situasi ini, dalam istilah sufism, disebut 'Penyatuan dengan Rasul' (Fana fir Rasul). Ini adalah pernyataan Nabi (s.a.w.), "Saya seorang manusia seperti kamu, namun saya menerima ilham (revelation)'. Jika pernyataan ini dicermati, didapatlah bahwa kemuliaan (exaltation) Nabi terakhir ini adalah bahwa dia menerima Ilham (Revelations) dari Allah, SWT, yang mencerminkan Ilm-e-ladduni; ilmu yang diilhamkan langsung oleh Allah, Pandangan Cantik (Beatific Visions) Allah dan Cahaya Gemilang kepada Jantung Nabi s.a.w..

Dalam keadaan 'Penyatuan dengan Nabi s.a.w.' seorang murid karena emosinya, kerinduannya dan cintanya secara sedikit demi sedikit, langkah demi langkah, berassimilasi dan mengenali ilmu Nabi Suci s.a.w.. Kemudian datanglah saat paling berharga (yang ditunggu-tunggu) ketika ilmu dan pelajaran dipindahkan (transferred) dari Nabi Suci s.a.w kepadanya sesuai dengan kapasitas nya..

Murid itu menyerap karakter Nabi Suci s.a.w. sesuai dengan kemampuan dan kapasitasnya dan karena kedekatannya dengan Nabi Suci s.a.w. dan dukungannya dia dapat mencapai keadaan ketika dia mengenali Rabbil 'Alamin, ketika Dia menguraikan dalam al Qur'an, 'Ya, sesungguhnya Engkau adalah Rabbi!. Kedekatan ini, dalam sufism, disebut Penyatuan dengan Allah' (Fana fi-lah) atau singkatnya wahdat. Setelah itu, jika seseorang dikaruniai dengan kemampuan, dia akan membuat explorasi di daerah yang tentangnya cerita (narrasi) tidak lagi memiliki kata-kata untuk menjelaskan nya , karena kepekaan dan kehalusan (situasi) nya.

Langkah 7

Menjadi sesuatu yang tidak ada, kendaraan sebening kristal untuk siapapun yang ingin mengisi keberadaanmu dari Allah Malikul Mulk.

Dalam keadaan 'Penyatuan dengan Nabi Suci' seorang murid karena emosinya, kerinduannya dan cintanya secara bertahap, langkah demi langkah, berassimilasi dan mengnali ilmu dari Nabi Suci s.a.w..